MUNCA CERE CULTURII FIZICE NOI MIJLOACE

De vorbă cu prof. dr. Iacob Mihăilă de la Institutul de cercetări pentru protecția muncii

— Ca specialist în probleme de ergonomie, vă rugăm, tovarăşe profesor, să ne spuneţi cîteva cuvinte în legătură cu relaţia în care se află munca şi exerciţiul fizic.

— Mişcarea, ca exerciţiu fizic, trebuie privită sub două aspecte principale : ca exerciţiu de compensare a muncii sau ca exerciţiu pregătitor pentru muncă, ceea ce presupune unele calităţi, dintre care distingem îndemînarea şi promptitudinea.

— În ce constă calitatea atribuită exerciţiului fizic, de compensare a muncii ?

— Munca, în contextul actual al progresului tehnic, caută să elimine la maximum solicitarea fizică, tinzîndu-se la înlocuirea ei prin acţiunea mecanică a utilajelor, a maşinilor. Nivelul cel mai avansat al tehnologiilor aplicate în munca industrială este reprezentat de munca automatizată, în care nu mai apare atît de evident efortul fizic, pe prim plan situîndu-se cel neuropsihic, asociat cu un statism de poziţii de muncă ; de obicei, maşinile automate sînt dirijate din poziţii comode sau ortostatice, care nu reclamă efort fizic deosebit. Problema care se pune este dacă procedurile de aplicare a mişcărilor, a exerciţiilor fizice, pot contribui la compensarea statismului din unele activităţi industriale, precum şi găsirea unor noi forme ale educaţiei fizice pentru muncile cu solicitări neuropsihice, capabile să satisfacă şi cerinţele muncii în schimburi, de acum generalizată.

— Care este rostul exerciţiilor fizice în acţiunea de pregătire pentru muncă şi cum lipsa acestora influenţează negativ procesul muncii şi sănătatea muncitorului ?

— În activităţile profesionale în care mai persistă încă muncile manuale (de exemplu : în construcţii, în exploatările forestiere, în munca din subteran), operaţiile de muncă fiind limitate, sînt angajate numai anumite părţi ale corpului uman, rostul exerciţiilor fizice şi sportului fiind acela de a completa şi suplini activitatea părţilor care nu au fost angajate şi solicitate direct în operaţiile de muncă. Iată un exemplu pe care îl consider foarte sugestiv în acest sens : un conducător auto de pe un utilaj greu din construcţii sau un tractorist, datorită poziţiilor în care lucrează şi a unor factori agresivi (vibraţiile, monotonia, tasarea vertebrelor), în primele ore ale zilei de muncă, cînd încă nu s-a instalat oboseala, are reacţii reflexe la oscilaţiile la care este supus ; apoi cedează musculatura activă, care menţine poziţia corpului. În acest moment, datorită acţiunilor conjugate rezultate din poziţiile vicioase, plus factorii agresivi de care am amintit, este tulburată funcţionalitatea sistemului osos, ceea ce generează spondiloze, hernii de disc şi toate celelalte necazuri ale mecanizatorilor agricoli. Pentru prevenirea deteriorărilor coloanei vertebrale recomandăm cu insistenţă ca la sfîrşitul programului de lucru tractoriştii să execute un program special de relaxare care să cuprindă, cu precădere, exerciţii de întindere, extensii, împreună cu orice alt exerciţiu fizic sau sport. Dealtfel, această recomandare este perfect valabilă tuturor muncitorilor, din toate domeniile de activitate.

— Putem vorbi de faptul că prin folosirea exerciţiilor fizice influenţăm direct asupra procesului de muncă ?

— Cu siguranţă. Îndemînarea dobîndită prin mijloacele educaţiei fizice şi sportului, reflexele perfecţionate prin intermediul exerciţiilor fizice, toate sînt achiziţii de preţ, care ne pot înlesni însuşirea diferitelor operaţii de muncă. Ca exerciţiu pregătitor pentru muncă, mişcarea contribuie la fortificarea structurii şi funcţiilor corpului, ceea ce duce la crearea unui organism robust, capabil să facă faţă solicitărilor multiple impuse de muncă şi activitatea socială, în general, iar, în special, prin anumite exerciţii fizice putem uşura învăţarea anumitor operaţii de muncă solicitate în diferite profesii.

Munca, în contextul dezvoltării industriei moderne, de care sîntem tot mai legaţi, comportă noi puncte de vedere. Munca cere culturii fizice noi mijloace.

Mihail VESA

ÎN AŞTEPTAREA GHEŢII, PATINATORII ALUNECĂ PE... ROTILE

Timp de două zile, oraşul Cluj-Napoca a găzduit etapa finală a campionatului republican de patinaj pe rotile, întrecerile acestei populare competiţii contînd în cadrul „Daciadei".

La juniori mari cîştigînd cursa de 500 m şi clasîndu-se al doilea în probele de 1 000, 1 500 şi 3 000 m, **Nicolae Jenei** (Viitorul Cluj-Napoca) a totalizat punctajul cel mai bun. Avînd două probe cîştigate, junioara Agnes Rusz (I.E.F.S. Buc.) a urcat pe prima treaptă a podiumului. Cea mai remarcată evoluţie a avut-o junioara de categoria a II-a, **Ildiko Hegeduş** (C.S.M. Cluj-Napoca), care a cîştigat detaşat toate cele trei probe din program. Se cuvine să subliniem şi comportarea seniorului **Andrei Erdelyi** (Tractorul Braşov) care şi-a confirmat valoarea, îmbrăcînd tricoul de campion. Iată, dealtfel, lista noilor campioni : **seniori** — Andrei Erdelyi ; **juniori I** — Nicolae Jenei şi Agnes Rusz ; **juniori II** — Teodor Faraoneanu (I.E.F.S.) şi Ildiko Hegheduş.

În paralel, a avut loc şi concursul republican rezervat copiilor. Timpii buni înregistraţi de micii patinatori au evidenţiat pasiunea copiilor pentru acest sport şi interesul celor ce-i instruiesc. Iată cîştigătorii : **copii I** — Ibolya Szatmari (Mureşul Tg. Mureş) şi Vivian Duţu (Casa pionierilor Galaţi) ; **copii II** — Eniko Kolosi (C.S.M. Cluj-Napoca) şi Lucian Bence (Viitorul Cluj-Napoca).

Nuşa DEMIAN

Finalele „Cupei U. N. C. A. P."

OINA SE REÎNTOARCE LA LOCURILE NATALE...

• SPORTIVII DE LA VOIVODENI, DIN NOU CAMPIONI • ACAŢIU FEJER, CUNOSCUTUL ANIMATOR AL CICLOTURISMULUI, IUBEŞTE ŞI OINA • PÎNĂ ÎN 1980, PESTE 400 DE ECHIPE ÎN CADRUL COOPERATIVELOR AGRICOLE DE PRODUCŢIE

Programată la Sebeş — Alba, în condiţii excelente de organizare, finala celei de a IV-a ediţii a „Cupei U.N.C.A.P." la oină — desfăşurată în cadrul Daciadei — a reunit echipe săteşti prezente la etapa de masă a întrecerii. Confirmînd succesul din anul precedent, echipa **Zorile Voivodeni** (judeţul Sălaj) a ocupat şi de această dată primul loc, fără să cunoască înfrîngerea.

Reuşita tinerilor din satul Voivodeni (comuna Dragu) nu este întîmplătoare. Aici fiinţează şi echipe de fotbal şi handbal, un nucleu atletic. În primplan se situează, însă, oina. Meritul aparţine înainte de toate unui învăţător, **Simion Colceriu**, care — cu 30 de ani în urmă — a înfiinţat la Voivodeni o echipă de oină. Tot el a lansat-o în diferite competiţii. Succesorul acestui pasionat propagator al oinei pe meleagurile sălăjene este de asemenea un dascăl, profesorul de educaţie fizică **Ioan Aluaş.** Revenit în satul natal la terminarea studiilor, (în prezent e directorul şcolii generale), Ioan Aluaş a continuat tradiţia, făcînd din oină un „sport pentru toţi". Fiindcă nu există familie din cele aproape 260 cîte sînt în Voivodeni, în care să nu fie îndrăgit acest sport. De aici, şi frumoasele rezultate înregistrate de-a lungul anilor, cele peste 20 de trofee — cupe şi diplome — aflate în vitrina sportivă a satului.

Cum era şi firesc, un asemenea exemplu de pasiune statornică faţă de sportul nostru naţional s-a transmis şi altor aşezări ale Sălajului, astfel că astăzi oina se practică, cu acelaşi interes deosebit, la Ip şi Surduc, la Sărmăşag şi Hida, în tot mai multe sate şi comune din acest judeţ. La fel de semnificativ apare şi faptul că în curînd — aşa cum ne asigură activiştii de la U.N.C.A.P. — în comuna Dragu va lua fiinţă prima asociaţie sportivă a C.A.P. Evident, ca o recunoaştere a interesului şi pasiunii tineretului de aici faţă de sport, în timp ce la Nuşfalău, altă aşezare sălăjeană, se va organiza chiar un club sportiv, avînd secţii de fotbal, handbal, atletism, volei şi... oină.

Revenind la competiţia găzduită de oraşul Sebeş — Alba, trebuie să remarcăm comportarea meritorie a sibienilor (Recolta Apoldul de Sus) situaţi pe locul 2 în clasamentul final. Munca **prof. Ioan Munteanu,** un multilateral în sport, cunoscut şi apreciat în întregul judeţ, a dat roade. Să nu-l uităm nici pe **prof. Acaţiu Fejer,** ale cărui merite în ocuparea locului 3 de către sportivii judeţului Covasna (Recolta Micfalău) sînt de asemenea vrednice de laudă. Animatorul cicloturismului covăsnean apare şi în postura unui neobosit propagator al oinei !

Prin această frumoasă competiţie a tinerilor de la sate, iniţiată şi organizată de Uniunea Naţională a Cooperativelor Agricole de Producţie, în colaborare cu C.N.E.F.S. şi C.C. al U.T.C., oina cunoaşte o binemeritată înviorare. O atestă nu numai entuziasmul participanţilor (cei peste 200 de finalişti), ci şi continua sporire a numărului de centre şi echipe. Este salutară intenţia U.N.C.A.P. ca în unităţile sale oina să numere pînă la finele anului 1980 mai bine de 400 de formaţii.

Tiberiu STAMA

DIN TOATE SPORTURILE

ATLETISM SÎMBĂTĂ ŞI DUMINICĂ la Poltava va avea loc meciul dintre echipele de tineret ale României şi R.S.S. Ucraineană. Din formaţiile noastre fac parte, între alţii, Constantin Ivan, Stelian Văduva, Emil Grecescu, Adrian Proteasa, Otilia Şomănescu, Eugenia Baciu, Gina Panait etc. ● **ASTĂZI** la Atena se va desfăşura un concurs internaţional feminin la care au fost invitate Natalia Mărăşescu, Maricina Puică şi Fiţa Lovin ● **ULTIMA** etapă a „Cupei României" va avea loc la 24–25 septembrie, la Poiana Braşov.

AUTO ULTIMA ETAPĂ A CAMPIONATULUI de viteză în coastă (a cincea, după cele disputate la Păltiniş, Gutii, Oituz şi Piriul Rece) va avea loc în zilele de 1–2 octombrie pe şoseaua **Sinaia – Cota 1400.** O singură etapă mai este de disputat şi în campionatul de viteză pe circuit („Marele premiu al municipiului Bucureşti") şi trei concursuri („Raliul castanilor — Maramureş, Raliul Iaşi, Raliul Banatului) în cadrul campionatului republican de raliuri.

BASCHET ECHIPA FEMININĂ RAPID, continuîndu-şi verificările în vederea participării la Divizia A şi la „Cupa Liliana Ronchetti", a susţinut cîteva meciuri amicale în R. D. Germană, la Halle, obţinînd următoarele rezultate : 85–70, 73–66 şi 68–70 cu selecţionata ţării gazdă, 71–61 cu P.K.V. Halle, campioana R. D. Germane. Cele mai bune jucătoare : **Mariana Andreescu, Gabriela Bosco, Eugenia Dumitru** şi **Angela Iordache.** Feroviarele vor lua parte la un nou turneu internaţional, începînd de luni, în Iugoslavia, în localitatea Pristina.

POLO ECHIPA CLUBULUI DINAMO BUCUREŞTI a plecat în Cehoslovacia, la Kosice, pentru a lua parte la tradiţionalul turneu internaţional „Dinamoviada". Au făcut deplasarea, printre alţii, D. Spinu, V. Rus, D. Popescu, R. Mirea, C. Gyarfas şi L. Răducanu.

TENIS LA INVITAŢIA FEDERAŢIEI belgiene jucătoarea Simona Nunweiller a participat la o serie de turnee în localităţile Bruxelles, Ostende şi Zoute. Sportiva română a fost prezentă de două ori în semifinale de simplu şi în două finale de dublu (făcînd pereche cu americanca Jackie Brown). ● **PE TERENURILE DE LA TENIS CLUB** şi Progresul au început întrecerile returului campionatului de juniori pe echipe. ● **ÎNCEPÎND DE LUNI,** pe aceleaşi baze sportive, se va da startul în campionatul individual (seniori) al municipiului Bucureşti.

TENIS DE MASĂ CAMPIONATELE NAŢIONALE PE ECHIPE — COPII vor avea loc între 22 şi 25 septembrie, la Braşov, iar „Cupa de toamnă" între 23 şi 25 septembrie, în oraşul Sfîntu Gheorghe şi nu la Craiova, cum se stabilise iniţial.

TIR LA SFÎRŞITUL SĂPTĂMÎNII, pe poligonul Tunari din Capitală, se va desfăşura **„Cupa Olimpia"** la talere. Vor participa trăgători de la Vinătorul Timişoara, C.S. Baia Mare, Unirea Joiţa, Olimpia şi Steaua din Bucureşti. Întrecerile la arme cu glonţ vor avea loc o săptămînă mai tîrziu pe un poligon ce urmează să fie desemnat.

VOLEI TURNEE AMICALE. Constructorul din Hunedoara a găzduit o competiţie amicală dotată cu „Cupa Metalul", la care au luat parte 8 echipe masculine din divizilile B şi şcolară. Trofeul a fost cucerit de divizionara B, Metalul Hunedoara, care a dispus, în finală, cu 3–0 de Şcoala sportivă Craiova (**I. Vlad,** coresp.) ● **„CUPA BUCOVINA"** a reunit într-o întrecere amicală formaţiile masculine Viitorul Bacău, C.S.M. Suceava, Petrolul Ploieşti şi C.S.U. Suceava. A cîştigat Viitorul, urmată de Petrolul, C.S.U. şi C.S.M. (**I. Mindrescu,** coresp.)

LUPTĂTORII DE LA STEAUA ÎNVINGĂTORI ÎN ÎNTÎLNIREA CU SELECŢIONATA ARMATEI ITALIENE

Miercuri după-amiază, în sala clubului Progresul din Capitală, a avut loc întîlnirea amicală de lupte dintre reprezentanţii clubului **Steaua** şi **Selecţionata armatei italiene.** Reuniunea, foarte bine organizată, a fost urmărită de un public numeros, care a aplaudat victoriile luptătorilor români. Oaspeţii, neavînd garnituri complete, au solicitat întîlniri numai la cîte şapte categorii, atît la libere, cît şi la greco-romane, disputîndu-se astfel 14 meciuri.

Sportivii de la **Steaua,** superiori adversarilor, au obţinut zece victorii, cedînd numai de patru ori. Plusul de valoare al sportivilor români a fost evident, mai cu seamă la stilul libere, unde **St. Radu, I. Broască, O. Duşa, T. Pancă, I. Dumitru, I. Ivanov, E. Panaite** au cîştigat întîlnirile cu **S. Felice, V. Cipolla, L. Ortelli, F. Semeraro, R. Morra, V. Carlini** şi **A. Passi.** La greco-romane, luptătorii de la Steaua **M. Tofan, G. Dumitriu** şi **V. Prenţiu** au cîştigat categoric partidele susţinute, dar ceilalţi colegi ai lor, în marea lor majoritate sportivi tineri, neexperimentaţi **(D. Vasilescu, A. Apetrei, I. Stignei** şi **E. Bratu),** au fost învinşi. O menţiune specială pentru juniorul **I. Stignei** (16 ani), elev al antrenorului **M. Cristea,** care a luptat foarte curajos (şi bine) cu campionul Italiei la cat. 100 kg, **V. Carlini.** Dintre învingătorii români s-au remarcat **V. Prenţiu, G. Dumitriu, O. Duşa, I. Dumitru** şi **I. Ivanov. (M. Tr.).**

EXCURSII DE SEZON
PRIN OFICIILE JUDEŢENE DE TURISM

Oficiile judeţene de turism şi întreprinderea de turism, hoteluri şi restaurante Bucureşti **vă invită să participaţi la bogatul program de excursii în ţară organizate pentru dv.** în lunile SEPTEMBRIE şi OCTOMBRIE : **Valea Prahovei, Nordul Moldovei, Oltenia de sub munte, Maramureş şi Ţara Oaşului, Delta Dunării, Porţile de Fier, Munţii Banatului, Munţii Apuseni, Ţara Haţegului şi Munţii Retezat, Valea Oltului, Litoralul Mării Negre** precum şi la Bucureşti cu ocazia expoziţiei internaţionale **„Tehno expo"** (15–24 octombrie).

Toate oficiile de turism amintite organizează **circuitul turistic al R.S.S., cu autocarul,** precum şi numeroase alte excursii în localităţile şi pe itinerarele solicitate de turişti.

Cazarea şi masa sînt asigurate în cele mai moderne unităţi hoteliere şi de alimentaţie publică.

PUBLITURISM

de la CORESPONDENŢII noştri

● LA VATRA DORNEI va lua fiinţă zilele acestea un club sportiv şcolar, specializat în schi şi biatlon ● COMPETIŢIA DE HANDBAL dotată cu **„Cupa oraşului Bistriţa"** a fost cîştigată de Metex Bistriţa — la fete şi Textila Năsăud — la băieţi. La întreceri au luat parte opt echipe. ● 40 DE CONCURENŢI au luat startul la ediţia din acest an a competiţiei cu bărci pescăreşti, **„Cupa pescăruşul"**, organizată la Sarichioi (jud. Tulcea). Foarte bine s-au comportat tinerii (elevi şi pescari) din echipajul Razelm Jurilovca care au cîştigat trofeul pus în joc. La individual pe primele locuri s-au clasat : S. Arsenie (Jurilovca), I. Camineschi (Jurilovca), N. Feodot (Sarichioi) şi V. Vodă (Sulina). ● LA LICEELE din Fălticeni („Nicu Gane") şi Suceava („Petru Rareş" şi Lic. industrial alimentar) se află în construcţie noi şi moderne săli de sport. ● LA ASOCIAŢIA SPORTIVĂ I.C.I.M. Braşov a luat fiinţă o secţie de tenis care s-a afiliat la federaţia de specialitate. Primul concurs organizat, **„Cupa I.C.I.M."**, a dat cîştig de cauză jucătorilor A. Avram şi Mihaela Răduca (categ. 11–12 ani), R. Klug şi Oana Oprea (categ. 13–14 ani). ● LA GALAŢI s-a amenajat un modern complex de tenis care are 12 terenuri şi aparţine A.S. Constructorul I.C.M.S.G. Toată lucrarea a fost realizată prin muncă patriotică. Printre cei evidenţiaţi s-au aflat inginerii E. Durbacă, A. Meseşan şi Tr. Stincic. ● O SECŢIE DE AUTOMOBILISM a luat fiinţă recent la asociaţia sportivă I.T. Sibiu. Ea este prima din judeţ şi poartă denumirea „Astra". Secţia dispune de patru maşini adaptate pentru concurs de către membri secţiei în frunte cu Virgil Tălmăcean, preşedinte. ● ELEVII DE LA Şcoala generală nr. 3 din Cîmpulung Moldovenesc au în noul an şcolar o nouă şi frumoasă bază sportivă compusă din terenuri de tenis (3), handbal, volei şi baschet. ● PUGILIŞTII din judeţul Timiş şi-au desemnat campionii în cadrul unor reuşite gale, organizate în cadrul competiţiei naţionale, **Daciada.** Campionii judeţului Timiş fac parte din asociaţiile sportive U.M.T. (6), Mecanica (1) şi clubul sportiv C.F.R. (3), printre ei numărîndu-se P. Topolovici (categ. 51 kg), M. Ciobotaru (63,5 kg), B. Mohamed (71 kg) şi D. Rebenciuc (+ 81 kg).

RELATĂRI DE LA : **I. Mindrescu, I. Toma, P. Comşa, M. Ion, C. Gruia, T. Siriopol, I. Ionescu, A. Rotaru, C. Creţu.**

CAMPIONATE

Au fost stabilite zonele „naţionalelor" de box

Mai sînt puţine zile pînă la începerea întrecerilor fazei de zonă a campionatelor individuale de box ale seniorilor, reprogramate pentru perioada 19–25 septembrie, în localităţile **Bacău, Constanţa, Timişoara** şi **Baia Mare.** Regulamentul întrecerii prevede ca în acest an, la faza de zonă a competiţiei să participe, alături de cîştigătorii etapei pe judeţe, sportivii cu categoria I de clasificare, maeştri şi maeştri emeriţi ai sportului. Vor fi, totuşi, exceptaţi o serie de pugilişti fruntaşi, angajaţi în această perioadă într-o serie de competiţii internaţionale : Spartachiada militară (Havana), Dinamoviada (Ulan Bator), Balcaniada (Bursa-Turcia), „Memorialul Prohaska" (Ostrava — Cehoslovacia).

În ciuda acestor absenţe motivate, întrecerile zonale se vor disputa la un nivel valoric evident superior ediţiei trecute, în cele patru oraşe gazdă ale competiţiei fiind prezenţi mulţi boxeri cu o frumoasă carte de vizită. De pildă, printre concurenţii de la Bacău se vor număra : **M. Lazăr** (Rapid), **M. Donciu** (Ceahlăul P. Neamţ), **N. Butesească, A. Guţu, I. Gavrilă, S. Tirilă** (B. C. Galaţi), **Fl. Zamfir, Al. Năst... ceanu, I. ...** Pe lista **Constanţa, ...listrat Cuţov... namo), I. M... Duminică,** (B. C. Gala... ţa Buc.), ... Galaţi) **M. Ho... toral Mangalia... chi** (Rapid) ... vor evolu... **brahim, I.** ... (Farul), **Gh.** ... (Steaua), **T...** roşu Braşov) ... Boţşa), **C.** ... **Z. Lăcătu...** Mangalia) ... zonei de la... **Gh. Ciochin... nescu** (B. C. ... (Electroputere) ... namo), **N. C...** **I. Mocanu** ... **Burdihoi** (M...

Dinamo ... neul fino... ju...

ARAD, 14 ... continuat într... nal al campio... de polo rezer... juniori. Etapa ... mat derby-ul ... opus echipele ...

ŢARA ÎNTREAGĂ TRĂIEŞTE AST... DESCHIDERII NOULUI AN ŞC...

(Urmare din pag. 1)

facultăţi moderne, utilate cu tot ce este necesar procesului de învăţămînt şi educaţie, în cămine tot mai multe şi mai frumoase, într-un sistem de învăţămînt organizat la nivelul cerinţelor contemporane.

Tineretul studios are o singură grijă, o singură îndatorire : să înveţe, să înveţe să muncească, folosind cu maximum de eficienţă minunatele condiţii ce îi sînt asigurate.

Întîmpinîndu-i în această dimineaţă cu salutul său sportiv şi cu tradiţionala urare „Spor la învăţătură !", ziarul nostru e nerăbdător să-i urmeze pe prichindeii de la grădiniţă, pe şcolari, pe elevi şi pe studenţi la primele exerciţii de înviorare, la orele de educaţie fizică, la activităţile sportive al căror program s-a îmbogăţit în acest an cu noi şi interesante mani-

festări prile... petiţie spor... ciada".

„Minte sănă... nătos", străvec... bîndit în anii ... lismului victo... strălucire. Şco... nea largă a ... un tineret mult... fizic şi intelect... monios învăţăt... fizic şi sportul... lioane de tiner... stituie în acela... gată pepinieră... sportivi de pe... zentanţi demni... marile stadioan... de ce ne expri... că la notele ... la învăţătură, ... profesorii şi a... adăuga tot mai ... sport, pe care ... loc de frunte, ... a ziarului.